

15.12.2022 - 09:00 Uhr

Tipp: So bleiben Sie gelassen in der Krise

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE 15. DEZEMBER 2022 B

 **APOTHEKEN** *Mit Gewinnspiel*
Umschau



Positiv bleiben
Wie Sie in Krisenzeiten nicht selbst die Krise kriegen

Fit im Kopf Mit diesen Tipps können Sie Ihr Gedächtnis stärken	Fleischlos feiern Vegetarische Gerichte für das Weihnachtsfest	Bunt geklebt Kinesiologische Tapes: Was bringen sie für Gelenke und Muskeln?	Zuzannas Reise Die Geschichte einer Pflegekraft aus Polen
--	--	--	---

Baierbrunn (ots) -

Erst Corona, dann der Ukraine-Krieg, dazu Energieknappheit, hohe Inflation, Existenzsorgen: Viele von uns versetzt das Zusammenkommen der Krisen in **Dauerstress**. "Es kommt zu einer langfristigen Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, die dafür sorgt, dass wir schlechter schlafen, dünnhäutiger werden", sagt Professorin Judith Mangelsdorf, Direktorin der **Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie** (www.dgpp-online.de). Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" zeigt, wie Sie in der Krise gelassen und stark bleiben.

Das Beste aus der Situation machen

Auch wenn die Dauerkrise belastend ist: Untersuchungen zeigen, dass etwa zwei Drittel widerstandsfähig gegen den Stress sind. Diese Widerstandskraft der Seele nennt man **Resilienz**. Wer resilient ist, schafft es auch in großen Stresssituationen, psychisch gesund zu bleiben oder zumindest bald wieder in die seelische Balance zurückzufinden. "Vielleicht das wichtigste Rüstzeug sind

Akzeptanz und Selbstwirksamkeit", sagt Michèle Wessa, Professorin für Klinische Psychologie und Neuropsychologie an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz.

Akzeptanz bedeutet, die Umstände, die man nicht beeinflussen kann, als gegeben zu sehen. Etwa das Handeln von Wladimir Putin oder die Entstehung einer neuen Virusvariante. Akzeptanz befähigt uns, das Beste aus der bestehenden Situation zu machen. Der psychologische Begriff **Selbstwirksamkeit** beschreibt eine wichtige Quelle innerer Stärke: die Überzeugung, dass wir selbst etwas bewirken können. Ein Beispiel: Wir haben zwar kaum Einfluss auf den Verlauf der Gaskrise, aber wir können lernen, Energie zu sparen. Oder was zu tun ist, wenn tatsächlich mal länger der Strom ausfällt. **Optimismus** stärkt ebenfalls die Resilienz.

Negative Gefühle bewusst wahrnehmen

Gemeinschaft macht ebenfalls stark. Die Forschung bestätigt das: Laut einer deutschen Studie zur **Lebensqualität** während der Pandemie traten bei Personen, die die Öffentlichkeit stark mieden, häufiger Anzeichen für Depressionen, Angst und Stress auf. Experten empfehlen zudem das **Fokussieren**, sprich: negative Gefühle und Ängste bewusst wahrnehmen, benennen und loslassen. Das macht uns innerlich stark. Eine **Übung**, die dabei hilft, sich anschließend wieder auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren: Halten Sie für ein paar Augenblicke inne. Welche fünf Dinge können Sie im Moment sehen? Was können Sie riechen? Welche drei Dinge hören?

Auch **Bewegung** ist gut gegen den Krisenmodus. Ordentlich ins Schwitzen kommen, den Puls in die Höhe treiben, den Körper fordern: Sport hilft uns dabei, Stresshormone abzubauen zu können. Und schließlich sollte man sich seinen **Humor** bewahren. Denn Humor kann die Dinge in ein anderes Licht rücken, uns helfen, Abstand zu den Krisen zu gewinnen.

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" 12B/2022 ist aktuell in den meisten Apotheken erhältlich. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.apotheken-umschau.de> sowie auf [Facebook](#) und [Instagram](#).

Pressekontakt:

Julie von Wangenheim, Leitung Unternehmenskommunikation
Katharina Neff-Neudert, PR-Manager
Tel.: 089/744 33-360
E-Mail: presse@wubv.de
www.wortundbildverlag.de
<https://www.linkedin.com/company/wort-&-bild-verlag/>

Medieninhalte



"Titelbild Apotheken Umschau B 12/2022" Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke bis zum 30.11.2025 zulässig, jedoch ausschließlich mit Bezug auf die ursprüngliche Meldung und nur mit vollständigem Bildrechtehinweis. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/52678 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Original-Content von: Wort & Bild Verlag - Gesundheitsmeldungen, übermittelt durch news aktuell
Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.de/pm/52678/5395069> abgerufen werden.